LITORALPRESS

Fecha: 27-04-2024
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: **Tener un propósito y un sentido en la vida cotidiana**

Pág. : 34
Cm2: 860,8
VPE: $ 8.564.174

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

**Pasados los sesenta y tantos**

# Tener un propósito y un sentido en la vida cotidiana

De acuerdo con especialistas, la falta de participación en actividades puede ser negativa a nivel físico como mental en este rango de edad, conduciendo a un declive gradual que podría tener implicaciones más importantes en la salud y bienestar. **Por: Germán Kreisel**

Foto: Freepik

Uno de los desafíos permanentes como sociedad es garantizar diversos espacios de participación y mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas, si en 1992 la población sobre los 60 años era de un 9,5%, hoy alcanza un 20% y se espera que llegue por sobre el 30% hacia el año 2050. Se trata de una población adulta que va a ir creciendo y que deberá ir enfrentando nuevas preocupaciones y problemas relacionados al envejecimiento.

En ese sentido, la vinculación y la inclusión de las personas de la tercera y cuarta edad es clave para ir preparando a las generaciones que en un futuro vivirán las seis y más décadas. Sebastián Quinteros, académico de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad de Las Américas, sede Concepción, explica que, durante la pandemia por Coronavirus, uno de los grupos más vulnerables fue el de las personas mayores, motivo por el que los estados buscaron protegerlos, aislándolos de todo contacto social para evitar contagiarlos. Lo anterior, trajo como consecuencia reforzar el prejuicio de la fragilidad sólo por la edad, impactando en el desarrollo de actividades al aire libre, al incentivar que se mantuvieran a resguardo en sus hogares".

Esto afectó profundamente el bienestar y la calidad de vida. Abuelos y abuelas que no pudieron visitar a sus nietos; muchos de ellos sin una red de asistencia y sin los cuidados necesarios para el día a día., sin contacto con otros y aislados, factores que desencadenaron diversas problemáticas en la salud física y mental.

En ese sentido, muchos adultos mayores sintieron que ya no había un motivo en la vida frente a la ausencia de actividades e interacción con sus pares, derivando en un deterioro paulatino que tuvo distintas consecuencias. El psicólogo Carlos Spoerer, COO y socio fundador de Ringme, explica que quedó en evidencia la situación de abandono y falta de un significado en la vida en que miles de personas viven en el país y en el mundo.

Según el experto, esta falta de propósito en la vida de los adultos mayores llevaría a un estilo de vida más sedentario, con menos actividad física y social, lo que puede converger en enfermedades propias de esta etapa. "Por esto es importante que las personas mayores cuenten con un propósito, dado el impacto directo que tiene en distintos indicadores de bienestar, mejorando la salud mental, favoreciendo iniciativa y foco de manera consistente frente a un objetivo o meta en la vida, lo que aumenta su autoestima y reduce el riesgo de depresión y ansiedad", explica Spoerer.

**"Vincularse a programas como el Más Adultos Mayores Autovalentes, permite conformar gestores que están capacitados en resolver problemáticas comunitarias, junto con mejorar el estado físico y la memoria de ellos".**
**Sebastián Quinteros,** académico de la carrera de Terapia Ocupacional de la UDLA, sede Concepción.

## Efectos físicos y emocionales

Bajo ese contexto, el psicólogo detalla que al no tener un propósito se pueden desencadenar distintas consecuencias. Por ejemplo, a nivel físico existe mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas, ya que las personas mayores pueden ser menos activas y tener una dieta menos saludable, lo que aumenta el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y la hipertensión arterial. También, menor resistencia, ya que la falta de actividad física y la inactividad pueden llevar a la pérdida de fuerza y disminución de la independencia. Asimismo, problemas de sueño, ya que la falta de una rutina diaria puede desregular el buen dormir, lo que puede llevar a tener insomnio y la somnolencia diurna.

En tanto, a nivel mental y emocional se puede producir un aislamiento social, ya que las personas mayores que no tienen un propósito o rutina pueden ser menos propensas a interactuar con otros y pasar más tiempo en soledad. Esto puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. A su vez, la falta de actividad mental puede llevar a un declive cognitivo, incluyendo problemas de memoria, además de dificultades para concentrarse y procesar información.

Por eso, es importante impulsar que las personas mayores tengan un propósito, puede ser salir a caminar, participar en actividades comunales o realizar deportes recreativos acordes a sus intereses. En consecuencia, a lo expuesto, se promueve la socialización en los adultos mayores, reduciendo la soledad y el aislamiento, así como la disminución del deterioro cognitivo, lo que en últimos términos se materializa en una mejor calidad de vida y bienestar en general", dice Carlos Spoerer.